PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE Codigo 63550079 COCINA INTERNACIONAL.

- Denominación del Programa de Formación: COCINA INTERNACIONAL
- Código del Programa de Formación: 63550079
- Nombre del Proyecto: N/A
- Fase del Proyecto: N/A
- Actividad de Proyecto: N/A
- Competencia: PREPARAR ALIMENTOS DE ACUERDO A LA SOLICITUD DEL CLIENTE. (EQUIVALE A LA NORMA NTS USNA 001 DEL MINCOMERCIO, INDUSTRIA Y TURISMO).
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:
    1. ELABORAR PREPARACIONES CALIENTES PARTIENDO DE UN AMASIJO APLICANDO PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS Y DE ACUERDO CON LAS DEMANDAS DEL CLIENTE.
    2. DISPONER DE LOS RESIDUOS AL FINAL DE LA JORNADA SEGÚN LA NORMATIVIDAD VIGENTE.
    3. PREPARAR SALSAS CALIENTES Y SALSAS FRÍAS INTERNACIONALES, DE ACUERDO A LOS ESTÁNDARES ESTABLECIDOS.
    4. REALIZAR EL MISE EN PLACE (PRE ALISTAMIENTO, EXPRESIÓN TÉCNICA EN FRANCÉS) DE ACUERDO A LA PROGRAMACIÓN Y RECETAS ESTÁNDAR.
    5. ELABORAR RELLENOS CON SALSAS BASE DE ACUERDO A LA RECETA ESTÁNDAR.
    6. ELABORAR PLATOS CALIENTES Y PLATOS FRÍOS INTERNACIONALES DE ACUERDO A LA PROGRAMACIÓN Y A LA RECETA ESTÁNDAR.
    7. DEFINIR PROPUESTAS DE MEJORAMIENTO DE LOS PRODUCTOS CON BASE EN LOS RESULTADO DEL TRABAJO REALIZADO E INFORMACIÓN CONSULTADA EN DIFERENTES FUENTES DEL CONOCIMIENTO.
    8. ELABORAR POSTRES CALIENTES Y FRÍOS DE LA COCINA INTERNACIONAL SIGUIENDO LOS PARÁMETROS DE RENTABILIDAD CALIDAD Y ESTANDARIZACIÓN DE LA EMPRESA.
- Duración de la Guía: 50 horas.

2. PRESENTACIÓN

Cordial Saludo Aprendiz de Cocina Internacional SENA.

Con este curso Complementario de Cocina Preparar Alimentos, pretendemos fortalecer y tecnificar nuestro conocimiento empírico en todo lo relacionado a esta labor, en restaurantes grandes y pequeños, en nuestros

hogares, Usted aprendiz debe armar su trabajo, poner todo de su parte, atención e investigación para entender los conceptos desconocidos y llevar a la práctica en las preparaciones, alistamientos, higienización de las herramientas y materia prima, con la ayuda de las herramientas tecnológicas que en la actualidad manejamos para facilitar los procesos de aprendizaje.

Espero que esta guía de aprendizaje sea solo la entrada a un mundo mágico como lo es la COCINA, aprovechemos cada minuto, cada segundo, cada palabras, cada ingrediente que utilicemos durante la ejecución de la misma, les deseo lo mejor, muchos éxitos Aprendices SENA de Cocina Internacional.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1 Apropiación de conocimientos sobre receta estándar, Normas de seguridad e higiene, Transferencia de conocimiento de materia prima, manejo de equipos y utensilios y reconocimiento de los métodos de cocción.

2. Apropiación de conocimientos sobre la interpretación de receta estándar, concepto de mise en place y tècnicas de cocción.

3. Desarrollar las diferentes preparaciones de acuerdo a receta estándar dispuestas en esta guía, siguiendo cada una de las tenicas de cocción.

4. Desarrollar crucigrama de acuerdo a lectura de técnicas de coccion.

Ambiente Requerido: Ambiente o espacio de cocina.

Materiales: Devolutivo (Muebles y equipos), Papeleria, guias de aprendizaje, lápiz, libros.

ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO (CONCEPTUALIZACIÓN Y TEORIZACIÓN).

RECETA ESTÁNDAR

Una receta es una fórmula escrita que describe la forma de preparar un alimento y consta de un listado de ingredientes, la cantidad requerida de cada uno, los procesos específicos de preparación, el tamaño de la porción, los acompañamientos, equipos y utensilios, tiempos y temperaturas de preparación y cualquier información necesaria para obtener platos bien preparados.

El uso de recetas estándar es importante porque asegura la calidad permanente de su preparación al usarse los mismos ingredientes, en las mismas cantidades y con procesos iguales. Al tener recetas estándar las compras son más fáciles y más exactas, el chef puede controlar mejor pues se atiene a normas precisas y se les facilita el trabajo a los cocineros en cuanto concierne a la realización de la “mise en place” y a la ejecución del trabajo.

Elaboración de la receta estándar

La primera condición para hacer una receta es tener tiempo para elaborarla. Será necesario escoger un día para irlas desarrollando poco a poco. Es necesario definir qué tipo de ingredientes se van a usar y qué cantidad de cada uno, cuáles son los procedimientos exactos, las temperaturas y tiempos de cocción. Igualmente pensar en qué utensilios de control se van a utilizar, en qué vajilla se servirá y con qué acompañamientos.

Existen muchos tipos de receta estándar y cada uno obedece al tipo de operación en que se vaya a aplicar, pero todas ellas deberán tener listados los ingredientes en el orden en que se van a usar, deben expresar las cantidades en términos prácticos y entendibles por quienes las van a usar, estar escrita en términos técnicos concisos y exactos aplicables al método de preparación, tener instrucciones sobre las porciones y expresadas preferiblemente en pesos, más que en volúmenes. No hay que olvidar que los términos descriptivos van después del ingrediente si el proceso se hace después de la medición. Si los términos descriptivos van en los ingredientes no se repiten en la etapa de preparación. Es fundamental especificar la marca y/o clase de ingredientes.

Ejemplo de Receta Estandar:

ARROZ CHAUFA DE CERDO			
Ingrediente	Unidad de Medida	Cantidad	Precio
ARROZ	GRAMOS	500	-
PULPA DE CERDO	GRAMOS	1000	-
HUEVOS	UNIDADES	2	-
CEBOLLA LARGA O CEBOLLIN	GRAMOS	250	-
ARVEJAS CON ZANAHORIA EN LATA	GRAMOS	400	-
SALSA SOJA	MILILITROS	250	-
SALSA NEGRA	MILILITROS	125	-
ACEITE VEGETAL	MILIGRAMOS	200	-
AZUCAR	GRAMOS	30	-
			-
			-
Preparacion:			
El primer paso es preparar nuestro arroz como siempre lo hacemos con la excepción de NO echarle sal eso es MUY importante tratamos de prepararlo antes es decir temprano para dejarlo reposar y que este frío para después. El siguiente paso es cortar en trozos las dos libras de cerdo y adobarlo como nos guste en mi caso yo lo hago con limón, sal, polvo para carnes, mostaza, salsa negra, orégano, tomillo y pimienta. Luego de adobarlo se pone a cocinar yo lo hago en una sartén grande con la mitad del agua no llena y con tapa y ahí se cocinan y luego cuabdo se seca el agua le pongo un poco de salsa de soja y dejo que se doren, Foto del paso 3 de la receta Arroz chino casero (receta súper fácil)Luego de esto, se hace el huevo □ el huevo debe quedar como huevo revuelto en un sartensito luego en un wok sería perfecto pero si no tienen yo lo hice en un caldero con media taza de aceite caliente 🔥 tiro las verduras y los pedacitos de huevo y el cerdo revolver durante 3 minutos y echar el arroz 🍚 luego ir agregando paulatinamente la salsa de soja e ir revolviendo esto es con la llama alta si se pega echar unas cucharas más de aceite que es lo que le da el brillo ya que es un arroz fritoDejan pasar 15 minutos en constante voltear y agregar la salsa de soja y la salsa negra hasta obtener el sabor y color. Espero que les guste, a mi me gustó muchísimo y a mi familia.			

ACTIVIDADES DE CONTEXTUALIZACIÓN E IDENTIFICACIÓN DE CONOCIMIENTOS NECESARIOS PARA EL APRENDIZAJE.

Gatronomía. La gastronomía es el estudio que hace el hombre sobre sus alimentos y el entorno; según el entorno cambiara la cocina y los ingredientes de cada lugar.

Gastronomía Internacional. Estudio estructurado de la elaboración, producción y elementos gastronómicos que los países han aportado para la creación de una cocina identificada como gastronomía internacional.

Gastronomía Francesa. La gastronomía francesa si no es la más importante, es una de las que más han aportado al mundo de la gastronomía, técnicas y productos que han hecho que las cocinas de los hogares y no solo de las familias francesas, se hayan profesionalizado y alcanzado un nivel en la forma de cocinar.

LA COCINA FRANCESA ES UN REFERENTE MUNDIAL POR LA APORTACION DE TECNICAS.

Francia se encuentra dividido en regiones, entonces tenemos:
Región noreste. Platillos como:
Quiche Lorraine. Potjevleesch (Terrinas de 4 carnes) Croque Monsieur. Principales productos. Patata. Carne de cerdo. Judía y cerveza. North pas de caláis. Lugares de interés. París. Versalles. Champagne (tercera región vinícola más importante de Francia)

Región sureste. Regiones más importantes. Provenza. Rhone Alpes. Principales productos. Aceite de oliva. Aceitunas. Hiervas provenzales. Verduras mediterráneas. Tomate.
Pescado. vino rosado. Principales platillos. Ratatouille. Nugat. Quenelles. Sopa de cebolla. Sitios de interés. Costa azul. Niza. Marsella. Mar mediterráneo. Frontera monegasca.

Región noroeste. Regiones más importantes. Haute Normandie. Bretagne. Pays de La Loire. Bass Normandie
Principales Productos. Mantequilla. Nata. Manzana Pescados y mariscos. Principales platillos. Crepes. Gallete. Matalote.

Región suroeste. Regiones más importantes. Aquitaine. Mydi. Pyrenes Productos más importantes. Pato. Foisgras. Setas. Cognac. Vinos tintos de Bordeux.
Principales platillos. Confit du canard. Canard 'l Orange. Foisgras. Gastronomía Vasca. (piperada, pintxos, patel vasco) Sitios de interés. Bordeux. País Vasco.
Francia Central. Principales productos. Carne de cerdo. Foigras. Flambres. Embutidos. Patatas. Vino tinto.
Principales platillos. Escargots. Aligot. Clafoutis. Tarte tatin. Gouyéres.

CRÊME BRULEÊ ORIGEN.
En el siglo XVII, los platos se servían en tres servicios. Como el tiempo entre servir un plato y otro era largo, los platos se enfriaban. En una comida en la que el pequeño Phillipe de Orléans, apasionado de la cocina, había preparado junto a Francois Massialot, se quejó a su jefe de cocina que su crema estaba demasiado fría. A Massialot se le ocurrió entonces calentar la crema poniendo azúcar y un hierro candente para dar calor. Esto hizo que el postre se caramelizara aunque la crema

no se calentara. Sin embargo, el contraste del frío y el crocante del caramelo caliente le gusto tanto a Orléans que sin pensarlo, habían ideado un nuevo postre.
Aquí tenemos el origen del caramelo pero el postre en sí no se sabe si proviene de la Crema Catalana, originaria de la Cataluña Francesa o de la Crema Inglesa. Curiosamente, Massialot había vivido en Inglaterra durante su juventud, así que tal vez hubiese tomado la preparación como base para la crème brulée? Quién lo sabe…. Probablemente se trate de una síntesis de diferentes descubrimientos culinarios, a la que se sumó el capricho de un niño amante de la cocina y del genio de un cocinero como François Massialot.

Ingredientes:
4 pza yema de huevo
250 ml crema liquida para batir (lyncott)
100 gr azúcar c.s. vainilla c.s. Azúcar moscabado
FLANERAS DE ALUMINIO (individuales)

PROCEDIMIENTO.

1. Poner 4 yemas de huevo y batir con 5 cucharadas de azúcar, batir hasta blanquear y disolver el azúcar en las yemas,
2. Poner una taza de crema con un chorrito de vainilla.
3. Calentar crema NOTA. Calentar no hervir.
4. Temperar yemas con crema Verter la mezcla en flaneras de aluminio.
5. Tapar con papel aluminio y poner en una charola honda. NOTA UNA VEZ QUE LA CREME BRULEE ESTA EN EL HORNO YA NO SE ABRE !!!! DEJAR UNA HORA A 180 GRADOS.

ACTIVIDADES DE CONTEXTUALIZACIÓN E IDENTIFICACIÓN DE CONOCIMIENTOS NECESARIOS PARA EL APRENDIZAJE.

Tema de Sesion: **¿Es realmente Francia la madre de las cocinas?**

La actividad de apropiación correspondiente a este apartado le permitirá fortalecer y fundamentar su

conocimiento respecto a las técnicas, procesos y métodos de cocción de la cocina europea.

Para ello, estudie el documento que se encuentra en la carpeta Semana 3, de Materiales del Programa que

está en el menú, de igual manera, participar en el foro de discusión:

1. ¿Es realmente Francia la madre de las cocinas occidentales?
2. ¿Cuál es el país de Europa que le llama la atención por su gastronomía y por qué?
3. ¿Cuál es su opinión acerca de la cocina europea?

4. ¿Qué país del viejo continente escogería para vivir por su gastronomía?

Para acceder al foro temático, diríjase a: Actividad 3 / Evidencias / oro Temático: ¿Es realmente Francia la

madre de las cocinas?.

Esta actividad hace parte de la calificación final.

Actividad Interactiva: Preparo mi propia Paella

Se le invita a continuar realizando la actividad ludica “Preparo mi propia Paella “, pues así usted logrará

poner en práctica los conocimientos adquiridos durante la actividad 3; los resultados obtenidos hacen parte

de la calificación final y quedarán automáticamente registrados en la plataforma, recuerde que quedará el

último intento realizado.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Producto: Actividad uno elaborar Ballotines de Pollo de acuerdo a receta estándar e instructivo dispuesto por el instructor. **Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Producto: Actividad dos elaborar Cañon de Cerdo en salsa de Piña de acuerdo a receta estándar e instructivo enviado por el instructor.** **Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Producto: Actividad tres elaborar Ensalada Rusa con Pollo de acuerdo a receta estándar e instructivo dispuesto por el instructor.** **Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Producto: Actividad cuatro elaborar Hallacas**	**Aplica buenas prácticas de manufactura** **Usa apropiadamente los equipos y utensilios** **Aplica mise en place**	**Observación, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.** **Observación, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.**

Llaneras de acuerdo a receta estándar e instructivo dispuesto por el instructor. **Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Producto: Actividad cinco elaborar Cojin de Lechona de acuerdo a receta estándar e instructivo dispuesto por el instructor.**	**Prepara los platos con recetas estándar**	**Observación, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.**

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Abierto: Se dice del arroz cuando se infla hasta el punto de reventar, lo que no debe ocurrir porque se empasta el guiso.
Abrillantar: Dar brillo con jalea o grasa a un preparado.
Acanalar: Formar canales o estrías en el exterior de un género crudo, antes de utilizarlo.
Acaramelar: Bañar con caramelo un pastel u otro preparado.
Aderezar: Sazonar.
Adobar: Poner un género crudo con un preparado llamado adobo, con objeto de conservarlo, ablandarlo o darle un aroma especial.
Afeitar: Retirar con un cuchillo las partes más duras y secas de un bizcocho.
Agarrarse: Pegarse, por efecto del calor, al fondo del recipiente un género, dándole mal sabor y color.
Ahumar: Técnica en la cual se expone una carne o un pescado al humo de un fuego de madera específica. Mediante esta acción se consigue una textura y un sabor único e inigualable, además de una mayor conservación
Albardar: Envolver en una lámina delgada de tocino un género para evitar que éste se seque al cocinarlo.
Al dente: Punto de cocción en el cual tanto la pasta como las hortalizas quedan blandas aunque ligeramente crujientes en la boca al ser masticadas
Aliñar: Aderezar o sazonar.
Almíbar: Jarabe de glucosa y agua. Amasar: Trabajar una masa o una mezcla moldeable con las manos.
Aplastar: Hacer más fino el grosor de una carne o un pescado con la ayuda de una espalmadera
Aprovechar: 1) Utilizar restos de comidas para otros preparados; 2) Recoger totalmente restos de pastas, cremas...
A punto: Cuando un artículo alcanza su grado justo de cocción o sazonamiento, se dice que está "a punto" para utilizarlo.
Armar: Preparar un ave para su cocinado atándola con hilo de bramante y evitando así que se deforme durante su cocción, asado, etcétera
Aromatizar: Añadir a un preparado elementos con fuerte sabor y olor.
Arreglar/aviar: Preparar de forma completa un ave para su cocción, asado...
Arropar: Tapar con un paño un preparado de levadura para facilitar su estufado o fermentación.
Asar: Cocinar un género en horno, parrilla o asador con grasa solamente, de forma que queda dorado exteriormente y jugoso en su interior.
Áspic: Elaboración preparada en moldes especiales que está compuesta de gelatina cuajada rellena de un género (huevo escalfado, carne de ave, caza, pescado).Asustar: Añadir un líquido frío a un preparado que esté en ebullición, para que momentáneamente deje de cocer. Aviar: Véase *Arreglar*
Bañar: Cubrir totalmente un género con una materia líquida pero suficientemente espesa para que permanezca.

Baño maría: Recipiente cubierto de agua caliente en el cual se introduce otro más pequeño para que: 1. Se mantenga caliente cualquier elaboración que esté en su interior (una crema, una salsa, etc.); 2. Se fundan elementos sólidos (cobertura de chocolate); 3. Emulsionar salsas (holandesa); 4. Elaborar alguna crema fina que corra riesgo de cortarse en el fuego (crema inglesa, natilla)
Bardas de tocino: Lonchas de tocino graso, cortadas muy finas, de diferentes tamaños, según el uso. Se aplican para asar las pechugas de las aves, las carnes magras...
Batir: Sacudir enérgicamente con las varillas o batidora una materia, hasta alcanzar la densidad o grado de amalgamiento deseado, por ejemplo para llevar una clara a punto de nieve.
Bechamel: Véase *Salsa Bechamel*. Blanquear: 1. Dar un hervor o cocer a medias, para quitar el mal gusto, mal sabor o mal color a ciertos géneros; 2. Batir enérgicamente un compuesto de yema de huevo y azúcar hasta que tome el color amarillo inicial al blanco final.
Bouquet-garni: Ramillete compuesto de puerro, laurel, tomillo y perejil que sirve para aromatizar los caldos, sopas y guisos.
Brasear o bresear: Cocinar un género (generalmente carnes duras y de gran tamaño), lentamente, durante largo tiempo en compañía de elementos de condimentación, hortalizas, vino, caldo, especias...
Bridar o Embridar: Coser, atar o sujetar con un bramante aves, carnes o pescados, para armarlos, apretando así sus carnes y que conserven la forma después de cocinados.
Brunoise: Tipo de corte en forma de dados pequeños regulares.

Caer: Rehogar en grasa lentamente un género.
Caldo: Alimento líquido, más o menos concentrado, que se obtiene por cocción en agua de carnes o huesos, con hortalizas y aromáticos.
Caramelizar: 1. Dorar exteriormente un asado *con* la ayuda de la adición previa de azúcar. 2. Cubrir la superficie de un molde de caramelo.
Cincelar: Hacer incisiones sobre un pescado para facilitar su cocción.

Clarificar: 1. Fundir la mantequilla y separar la caseína y las impurezas. 2. Dejar totalmente limpio de impurezas y sustancias floculantes a un caldo o una gelatina gracias a la ayuda de elementos clarificantes como por ejemplo el clarif (carne picada de ternera, ave o pescado + hortalizas picadas + clara de huevo).
Clavetear: Introducir, pinchándolos, clavos en una cebolla o similar. Cocer: 1) Transformar por la acción del calor, el gusto y propiedades de un género. 2) Ablandar y hacer digeribles los artículos. 3) Hacer entrar en ebullición un líquido. 4) Cocinar o guisar.
Cocer al Baño María: Véase *Baño maría.*
Cocer en Blanco: Cocer al horno en moldes una pasta sin aderezos sustituyendo éstos por legumbres secas, que se han de retirar antes de completar la cocción.
Cocer al Vapor: Cocinar un preparado en un recipiente puesto dentro de otro cerrado y con vapor de agua. Colar: Filtrar por un colador o estameña un líquido para privarle de impurezas.
Concentrar: Reducir un caldo o una salsa por evaporación.
Condimentar o Sazón: Añadir condimentos a un género para darle sabor.
Confitar: Cocer lentamente en aceite un género.
Cornet o cartucho: Cartucho de papel utilizado para decorar.
Corregir orectificar: Rectificar el sabor o la textura final de un preparado.
Coulis: Voz francesa que significa zumo concentrado de tomate. Si se trata de otro fruto se complementa la voz con el nombre del mismo, ej.: *Coulis de frambuesa*.
Cuadrar: Retirar los bordes irregulares de un alimento para embellecer posteriormente su corte o presentación.
Cuajar: Coagular por medio de gelatina, huevo o nata principalmente una elaboración o preparado.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

Webgrafía
Biblioteca virtual SENA http://biblioteca.sena.edu.co/
Puede acceder a colecciones de libros, revistas, artículos, índices bibliográficos, resúmenes y tesis en texto completo en inglés y español.
Bibliografía

1. Guía profesional de cocina. Jaime Alzate Londoño.
2. Guía para el consumidor, corte de carnes. Divulgación tecnológica. Centro Nacional de Hotelería Turismo e Industrias Alimentarias. Folleto Nº 1.
3. Quiroga Tapia Guillermo Zootecnista Profesor U N. Higiene del Proceso del Sacrificio y Faenado de Animales y Conservación de las Carnes. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación FAO. Proyecto: TPC/0051 Matadero Modular.
4. Loewer E. Profesor Escuela Hotelera de Lausanne. Cocina para Profesionales. Editorial Paraninfo. 1970.

Graciela M. de Flores, Marcela Gonzalez Garza, Covadonga Torre Marina, Iniciación en las técnicas de culinarias , Editorial Limusa 2012.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Mauricio Reyes**	**Instructor**	**Cocina**	**02/06/2023**

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	**Mauricio Reyes**	**Instructor**	**Cocina**	**01/07/2023**	**Actualizacion formato**